

Kinderwunsch

WIE HARA SHIATSU DEN
SCHWANGERSCHAFTSWUNSCH
UNTERSTÜTZEN KANN



*Wunder kommen zu denen, die an
sie glauben.*

Französisches Sprichwort

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Romana Lughofer, Stef Fischer*

Betreut von: *Manuela Kloibhofer*

Konzept und Gestaltung Broschüre: *Mike Mandl*

Copyright: 2019, *International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Frauen und Männer sind für uns gleich kostbar – der besseren Lesbarkeit wegen verzichten wir aber aufs Gendern.

WARUM WERDEN WIR NICHT SCHWANGER?

Diese Frage stellt sich in Österreich mittlerweile jedes sechste Paar. Ein Kind zu empfangen und auszutragen ist für viele Paare die Erfüllung eines Lebenstraums. Wenn sich dieser Wunsch aber nach langer Zeit des Bemühens dennoch nicht erfüllen lässt, finden sich viele Paare in einer sehr emotionalen und tiefgehenden Zeit wieder. Diese ist geprägt von einem innerlichen Druck und dem Verlust des Vertrauens in sich und seinen Körper. Ein monatliches, hoffnungsvolles Bangen auf ein positives Ergebnis wird oft beendet von der wiederkehrenden Enttäuschung, wenn es ein weiteres Mal nicht geklappt hat.

Speziell der ganzheitliche Ansatz von Hara Shiatsu beachtet, außerhalb der schulmedizinischen Sichtweise der Symptombekämpfung, vor allem die tiefere Ursache auf körperlicher und seelischer Ebene. Hara Shiatsu unterstützt allumfassend und gibt das allenfalls verlorene Vertrauen zurück!

Da die technische, künstliche Befruchtung für viele Paare keine relevante Alternative für das schöne, natürliche Einladen eines Kindes in ein gemeinsames Leben darstellt, geht der Lösungsansatz immer mehr dahin, den natürlichen Weg wieder zurück zu sich zu finden.



VORRAUSSETZUNG FÜR FRUCHTBARKEIT

Um ein Kind austragen und gebären zu können, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein. Wenn Sie feststellen, dass bei nachfolgenden Punkten nicht alle auf Sie zutreffen, bedeutet das nicht, dass Sie unfruchtbar sind. Es könnte allerdings darauf hinauslaufen, dass Sie nicht beim ersten Versuch schwanger werden, sondern dass es mehrere Anläufe braucht. In diesem Fall ist es wichtig, die entsprechenden Faktoren zuerst zu behandeln. Wenn der natürlich vorgesehene Zustand erreicht ist und die regulären Körperfunktionen wie vorgesehen arbeiten, ist der Körper auf eine Schwangerschaft vorbereitet. One step at a time. Hara Shiatsu kann Sie dabei unterstützen.

Grundvoraussetzung für Fruchtbarkeit:

- *Regelmäßige Menstruation*
- *Ausgeglichener Hormonhaushalt*
- *Gute Ei- und Spermienzellenqualität*
- *Durchgängige Eileiter, frei von Verklebungen*
- *Nährstoffreiche Gebärmutter-schleimhaut*
- *Gutes Immunsystem, frei von Infektionen, Pilzen oder chronischen Entzündungen*

MÖGLICHE EINFLUSSFAKTOREN UND URSACHEN FÜR EINE EINGESCHRÄNKTE FRUCHTBARKEIT

Viele Paare haben das Gefühl „Warum gerade wir?“ Die Fruchtbarkeit ist in den letzten Jahrzehnten nachweislich merklich gesunken. Aber wann spricht man überhaupt von tendenzieller Unfruchtbarkeit? Davon ist dann die Rede, wenn sich trotz regelmäßigem, ungeschütztem Geschlechtsverkehr nach ca. einem Jahr noch keine Schwangerschaft eingestellt hat.

Die Gründe für unerfüllten Kinderwunsch sind so unterschiedlich wie die betroffenen Paare selbst.

Bei der Abklärung der Ursachen geht es auf keinen Fall darum, eine „Schuldige“ bzw. einen „Schuldigen“ zu finden – Kinderwunsch ist immer ein Wunsch von zwei Menschen. Dennoch ist eine Überprüfung der eigenen Fruchtbarkeit eine Notwendigkeit, wenn es um einen passenden Lösungsansatz geht!

Grundvoraussetzung dafür ein neues Leben zu schenken, ist ein gewisses Maß an Grundgesundheit, wie bereits oben erwähnt. Es gibt einige Attribute, die dazu beitragen, dass der Mensch in seinem natürlichen Gleichgewicht ist und bleibt. So ist festzustellen, dass ein in gesunder Mensch ausreichend schläft, sich saisonal und regional ernährt, genügend Ruhepausen hat, sich im richtigen Ausmaß zu Jahreszeit und Konstitution bewegt und eine harmonische Beziehung mit erfüllter und liebevoller Sexualität lebt.

Im Folgenden schauen wir uns an, welche Faktoren eine Disharmonie im menschlichen Körper verursachen können.

UNGESUNDE LEBENSWEISE

Die moderne Lebensweise ist mit vielen fertilitätseinschränkenden Aspekten verbunden. Dazu zählt einerseits falsche bzw. nicht auf den jeweiligen Menschen passende Ernährung, wie zum Beispiel Junkfood, ein Übermaß an Milchprodukten, zu viel Zucker, zu viele kalte und ungekochte Speisen. Zu letzteren gehören auch die beliebten Smoothies, Obstsaften und Salate. Was mit der modernen schnelllebigen Zeit andererseits zusätzlich einhergeht, ist massiver Druck und Stress,

vor dem fast niemand gefeit ist, das zu viele Arbeiten, das zu viele Wollen auf allen Ebenen. Das zu viele Wollen und nicht loslassen können, macht sich in weiterer Folge häufig in Form von übermäßigem Konsum von Zigaretten, Alkohol, und anderen Suchtmitteln bemerkbar, die als Ausgleich oder zum „Innehalten“ benötigt werden. Zu lange Bildschirmarbeit vor dem zu Bettgehen, insgesamt nicht ausreichender Schlaf, keine oder zu wenig Ruhepausen, exzessiver Sport und, auch wenn das paradox klingt, zu viel Sex, wirken sich ebenso schädigend auf die Fruchtbarkeit aus.

KÖRPERLICHE HINDERNISSE

Bei der Frau können Symptome wie Myome, Zysten, Endometriose, Gelbkörperhormonschwäche, Sterilität der Eileiter, Fehlbildungen der Geschlechtsorgane und nicht durchgängige Eileiter eine Schwangerschaft erschweren bis unmöglich machen.

Zu einem der häufigsten Gründe, warum es zu keiner Schwangerschaft kommt, zählen mitunter aber ein unregelmäßiger Zyklus und Eisprung.

SUBOPTIMALES KLIMA

Beim Mann können Hodenhochstand, Bruchoperationen, Prostate- und Genitalinfektionen, verschlossene Samenleiter, vergangene Mumpferkrankungen, eingeschränkte oder nicht vorhandene Spermienproduktion der Hoden oder schlechte Spermienqualität die Fruchtbarkeit einschränken.

Ein weiteres körperliches Hindernis kann auch das Alter sein, da mit Ende dreißig die Fruchtbarkeit, besonders bei Frauen, kenntlich abnimmt und sich auch beim Mann die Spermienqualität reduziert. Dies kann eine Schwangerschaft erschweren.

HORMONSTÖRUNGEN

Diese treten aufgrund zunehmender Umweltbelastung in den letzten Jahren verstärkt auf. Beispiele dafür sind: Hormonisierung im Wasser und in Lebensmittel, sei es nun durch Überreste der Antibabypille, die Frauen über den Urin ausscheiden, gespritzte Lebensmittel oder östrogenbelastete Tiere. Dies alles hat noch nicht genau definierte Auswirkungen auf unsere Fertilität. Vor allem bei der Frau kann eine langjährige Einnahme der Pille oder anderer Hormonpräparate negativ auf den natürlichen Zyklus einwirken. Bei Männern belastet dies die Spermienqualität.

Durch kalte, unregelmäßige und milchhaltige Ernährung zeigt sich dies bei Frauen in Form eines kalten Unterbauches, der zu viel Schleim und Kälte in sich trägt. Beim Mann sind das ständig eingesteckte Mobiltelefon und die zu engen Shorts und Hosen, die die Hoden zu nah am Körper halten und somit die Spermien nicht ausreichend kühl lagern, ein weiterer Faktor für eine geringe Spermienqualität. Auch die Mode sorgt mit ihren Trends mit zum Beispiel löchriger oder zu kurzer Kleidung dafür, dass der Körper auskühlt, da zu viel Wind und Kälte eindringen kann.

ERZIEHUNG

Durch den stetigen Wandel der Gesellschaft und die veränderten Erziehungsstrukturen der letzten Generationen lässt sich immer häufiger eine Verschiebung des Kinderwunschalters, bei Frau und Mann, beobachten.

Früher bekam man in den meisten Fällen mit Anfang zwanzig Kinder.



Nun stellt sich die Realität so dar, dass Frauen und Männer erst mit Anfang/Mitte dreißig nach einer stabilen Beziehung mit Aussicht auf Kinder suchen. Da wir aber in diesem Alter bereits einige Jahre von unserer angeborenen Energie verbraucht haben, ist es nur logisch dass sich auch unsere Fruchtbarkeit bereits minimiert hat.

MEDIEN UND IHRE GLAUBENSsätze

Medien projizieren ein falsches Bild in den Köpfen der Menschen. Es werden perfekte Körper, perfekte Kinder, perfekte Familien, „perfekte Perfektion“ projiziert. Dadurch rennen viele einem Idealbild nach, das sie nie erreichen können. Auf das Wesentliche wird dabei vergessen und man findet sich in einem Strudel von falschen Vorstellungen wider, der sich ebenfalls hinderlich auf eine Schwangerschaft auswirkt.

Ist ein unerfüllter Kinderwunsch bei Ihnen Thema und wurden aber keine körperlichen oder hormonellen Beeinträchtigungen gefunden?

Treffen keine der oben genannten Ursachen oder Bedingungen auf Sie zu? Gehen Sie einen Schritt weiter und stellen Sie sich folgende Fragen. Vielleicht tauchen unbewusste oder verdrängte Konflikte auf, die noch nicht gelöst sind und die daher dem Elternsein entgegenstehen.

- *Stehe ich mit beiden Beinen im Leben? Weiß ich, was ich will und wo mein Platz in der Welt ist?*
- *Fühle ich mich überhaupt bereit für ein Kind oder will ich nur gesellschaftlichen Normen entsprechen?*
- *Gebe ich einem Kind ausreichend Platz in meinem Leben oder befürchte ich, dass ich selbst und meine Aktivitäten zu kurz kommen werden?*
- *Lebe ich mein wahres Potential / Steckenpferd nicht oder stecke ich in alten Glaubenssätzen fest?*
- *Ist Sexualität (schon immer) ein heikles Thema für mich?*
- *Lebe ich eine harmonische Partnerschaft und fühle ich mich angenommen?*
- *Achte ich seit Jahren nicht auf meinen Zyklus oder auf meine Weiblichkeit/Männlichkeit?*
- *Habe ich im ständigen Übermaß von allem konsumiert und/oder nicht auf meine Ernährung geachtet? Lebe ich mein Leben im Exzess?*

*„UNMÖGLICH sagt die Angst,
ZU VIEL RISIKO sagt die Erfahrung,
SINNLOS sagt der Zweifel,
VERSUCHS flüstert das Herz.“*

Erich Fried

DER ENERGETISCHE ZUGANG

Yin und Yang – dieses uralte Konzept ist in unserem Leben allgegenwärtig. Tag (Yang) und Nacht (Yin), warm (Yang) und kalt (Yin), Aktivität (Yang) und Ruhe (Yin). Die Liste ließe sich endlos fortführen und bei näherer Betrachtung lässt sich feststellen, dass das eine nicht ohne dem anderen kann und es zu einer gegenseitigen Ergänzung kommt.

So bilden auch der Mann (Yang) und die Frau (Yin) ein sich ausgleichendes und förderndes Yin-Yang-Paar, aus dessen Harmonie neues Leben entstehen kann.

Was nicht heißt, dass die Frau nur Yin und der Mann nur Yang ist! Beide Aspekte wohnen in uns und machen uns zu der Person, die wir sind!

Diese Harmonie gleicht somit keinesfalls einem ruhigen See ohne Wellen, sondern charakterisiert sich vielmehr von einem von Flut (Yang) und Ebbe (Yin) geprägtem Ozean. Sowohl Frau als auch Mann erfüllen jeweils wichtige Rollen, die unerlässlich sind. So empfehlen wir für die Begleitung mit Hara Shiatsu eine Einbeziehung bei-

der Partner, damit sich Yin und Yang in der Thematik des Kinderwunsches optimal ausgleichen.

Dazu möchten wir Ihnen noch einen Begriff, der im Hara Shiatsu eine große Rolle spielt, näherbringen – Qi. Qi bedeutet Energie, Lebenskraft. Qi ist aber auch Bewegung und damit sich Qi geschmeidig bewegen kann, braucht es ein harmonisches Yin und Yang.

Ohne Qi regiert Stillstand, ohne Qi kein Leben.

Schauen Sie sich ein Kind an – es strotzt vor Qi. Damit dieses Qi auch bis ins Erwachsenenalter, also bei Ihnen, erhalten bleibt, sollten Sie auf sich und auf Ihren Körper immer gut Acht geben. Dazu ein kleines Gedankenspiel. Stellen Sie sich ein Kraftwerk vor. Ein Kraftwerk erzeugt Strom. Es wird über Turbinen betrieben. Damit sich die Turbinen drehen, muss Treibstoff verbrannt werden. Durch die entstehende Wärme, wird Energie freigesetzt, die dann über lange Leitungen überall im Land verteilt werden.

Wird eine Turbine nicht mit ausreichend Brennstoff versorgt oder ist sie überhitzt, fällt die Energieversorgung zusammen.

Genauso funktioniert unser Körper. Die Turbinen sind unsere Organe. Der Strom ist Qi. Der Treibstoff ist unsere Nahrung. Das Land stellt unseren Körper dar.

Achten wir nicht auf unsere Ernährung, kann sich ein Organ überhitzen oder es wird unterversorgt.

Der gleiche Effekt kann aber auch bei einem Zuviel oder Zuwenig an Emotionen, positiven wie negativen, eintreten. Passiert das immer wieder und/oder über einen längeren Zeitraum, wird das jeweilige Organ mit der Zeit in eine Trotzreaktion verfallen und sich weigern seine Aufgaben ordnungsgemäß zu erfüllen. Wie das genau aussehen kann und welchen Einfluss das auf die Fruchtbarkeit haben kann, sehen wir uns im nächsten Schritt genauer an. Zuvor sei allerdings noch angemerkt, dass die Organe aus der Sicht von Hara Shiatsu nicht gleichgestellt sind mit der westlich-medizinischen Betrachtung.

In Hara Shiatsu stellen die Organe Energiezentren dar, die nicht nur physiologische Aufgaben, sondern auch geistig-seelische Aspekte zu erfüllen haben. Wenn Sie übersetzen können, was Ihnen die Organe sagen wollen, können Sie auch an Ihren Kinderwunsch besser arbeiten.

NIEREN-ENERGIE BEI KINDERWUNSCH

Eine große Rolle für die Fruchtbarkeit spielen die Nieren. Sie sind unser Bankkonto, das unsere Energie hortet und somit verantwortlich für die Fortpflanzungsfähigkeit ist. Der Ursprung allen Lebens liegt in den Nieren. Sie sind die Basis von Yin und Yang. In ihnen sind auch alle notwendigen vor- und nachgeburtlichen Energien, genannt Jing, gespeichert.

Die Nieren beherbergen unser genetisches Potenzial.

Die Nierenessenz ist außerdem wichtig für die Hormonproduktion, die vaginale Feuchtigkeit, die Entwicklung des Follikels und des Endometriums. Sie nährt also die Gebärmutter, damit die befruchtete Eizelle ein wohlig-warmes Heim vorfindet und gleich beschließt zu bleiben und sich einzunisten. Die Niere reguliert nämlich auch den Temperaturhaushalt. Und am liebsten hat es die Niere schön warm.

Angst, Unsicherheit und Schock entziehen der Niere Energie und frieren sie ein. Eine Folge davon sind zum Beispiel kalte Füße und ein kalter Unterbauch. Bei so viel Kälte im System legt sich dann auch noch die Libido lahm.

Kinder haben soll genauso wie das Kindermachen Freude bereiten.

Also heizen Sie Ihrem Kraftwerk gut ein und sorgen Sie dafür, dass Ihre Niere ausreichend mit Qi und Wärme versorgt wird.

Und so geht's / Nieren-Kraft

- Halten Sie Ihren Körper warm, von innen (Ernährung) als auch von außen (Kleidung).
- Reiben Sie die Hände fest aneinander bis Wärme in den Handflächen entsteht und legen Sie die Hände dann auf den Rücken in die Nierenzone. Spüren Sie wie die aktivierte Energie Ihrer Hände sich auf die Nieren überträgt.
- Machen Sie vor dem Zubettgehen warme Fußbäder. Fügen Sie dazu etwas zerstoßenen Wacholder und Ingwer in das warme Wasser. Diese stärken die Niere und wirken über die Füße direkt in den Körper ein.

Sind der Stoffwechsel und die Verdauung träge, hat meist die Milz ihre Finger im Spiel. Die Umwandlung materieller und geistiger Nahrung in die notwendigen körperlichen Substanzen und seelischen Empfindungen ist eingeschränkt. Dies ist für die Fruchtbarkeit insofern wichtig, weil die Qualität des Blutes an die Verfügbarkeit der Milz-Energien gekoppelt ist.

Liegt ein Blut- und/oder Nährstoffmangel vor, hat das unweigerlich Einfluss auf die Fruchtbarkeit nicht nur der Frau, sondern auch des Mannes!

Eine schwache Milz macht anfällig für Infektionen und Pilzkrankheiten. Im Weiteren kann sie auch bei der Bildung von Endometriose, Zysten, Myomen und chronischen Entzündungen im Unterleib beteiligt sein, die eine beabsichtigte Schwangerschaft erschweren bis unmöglich machen können. Die Gebärmutter aber auch das Muskelgewebe werden von der Milz mit Qi versorgt. Sie sorgt also dafür, dass das Blut und andere Flüssigkeiten gut im Körper fließen und verteilt werden.



Stagniert die Zirkulation, weil die Milz nicht mit der Nahrungsumwandlung nachkommt und der Stoffwechsel verlangsamt ist, bildet sich Schleim und diesen können Sie dann unter anderem in Form von Cellulitis auf Ihren Oberschenkel betrachten. Wenn Sie im Folgenden beginnen, sich unablässig Sorgen zu machen und über die diversen Dinge stundenlang zu grübeln, ohne dabei zu einer Lösung zu kommen, macht die Milz auch auf energetischer Seite einen Rückzug und entwickelt sich zu einem trägen Schnecken, das sich auf dem Boden zum Schlafen legt. Bevor Ihnen Ihre Milz gute Nacht sagt, unterstützen Sie sie in ihrer Mitte zu bleiben.

Und so geht's / Milz-Energie

- *Achten Sie auf Ihre Ernährung und starten Sie bereits mit einer warmen Mahlzeit in den Tag; idealerweise mit einem gut gekochten Haferbrei oder vielleicht etwas ungewöhnlich mit einer Suppe.*
- *Bevorzugen Sie generell gekochte und warme Speisen und reduzieren Sie Milchprodukte, Rohkost und Zucker. Ihre Milz wird es Ihnen danken!*

- Kommen Sie in Ihre Mitte! In der Mitte liegt die (mütterliche) Kraft. Auch jene, die dafür notwendig ist, einem Kind einen Ort für seine Entwicklung zu bieten. Akzeptieren Sie sich und Ihren Körper wie er ist. Entwickeln Sie Zufriedenheit!

LEBER-ENERGIE BEI KINDERWUNSCH

Die Leber ist dafür verantwortlich, dass alle Energien gleichmäßig im Körper fließen und ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung herrscht. Stress und Druck und infolge eine permanente Überbelastung, die kein Ende nimmt, führen dazu, dass sich viele kleine Läuschen bilden, die dann immer wieder über Ihre Leber laufen.

Das macht die Leber wütend und sie ärgert sich grün und blau.

Daraufhin verspannen sich die Muskeln, der Blutdruck steigt und weitere Blockaden und Stauungen tauchen in Ihrem Körper auf. Vor allem bei Frauen machen sich Blockaden Monat für Monat durch Menstruationsbeschwerden wie PMS, eine zögerliche oder schmerzhaft Blutung bemerkbar.

HERZ-ENERGIE BEI KINDERWUNSCH

Oder es bilden sich in weiterer Folge Myome oder Endometriose. Kommen Ihnen diese Symptome bekannt vor? Dann ist Ihre Leber auf Bereitschaft oder hat vergessen, dass sie dafür zuständig ist, Blut zu speichern, zu regenerieren und freizugeben und somit die Menstruationsblutung harmonisch zu gestalten und die Gebärmutter mit Blut zu versorgen. Eine gestaute Leber-Energie beim Mann kann der Grund für Erektionsstörungen sein. Nicht selten schlägt eine angestaute Leber auch in Aggression um. Hauen Sie deswegen regelmäßig auf den Putz, damit sich Ihre Leber entspannen kann.

Und so geht's / Leber-Power

- *Bewegen Sie sich! Spazieren gehen, Rad fahren, schwimmen, wandern, Yoga, Badminton spielen. Ganz egal in welcher Form, solange Sie keinen Leistungssport daraus machen!*
- *Vergessen Sie nicht auf ein angemessenes Maß an Entspannung. Sie brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn Sie mal faul auf der Couch liegen und die Seele baumeln lassen.*
- *Machen Sie sich die schöpferische Kraft der Sexualität zu Nutze, seien Sie kreativ!*

Das Herz ist der Ort, in dem Herzlichkeit, Freude und Liebe ihre wärmende und belebende Wirkung entfalten. Diese Wirkung können Sie im gesamten Organismus beobachten, zum Beispiel dann, wenn der Stoffwechsel beschleunigt wird, die Körpertemperatur steigt oder Sie ein Herzklopfen im gesamten Körper verspüren können. Physiologisch gesehen regiert und reguliert das Herz das Blut und den Blutkreislauf, wodurch die Fortpflanzungsorgane ausreichend mit Blut versorgt werden.

So wird auch mit „Herzblut“ die enge Verbindung zum Uterus genährt und das Einsetzen des Eisprungs vom Herz initiiert.

Machen Sie sich im Alltag immer wieder die Kraft Ihres Unterbauches bewusst, schenken Sie ihm liebevolle Aufmerksamkeit und spüren Sie die Schmetterlinge im Bauch. Die Herzenergie möchte leben und sich bis zum Äußersten ausdrücken. Integrieren Sie Freude, Liebe, Gefühle, Lachen und Begeisterung in Ihr Leben. Denken Sie öfter daran im Hier und Jetzt zu sein, sich vom Leben inspirieren zu lassen.

So finden die Aspekte der Herzenergie – sich zu öffnen und sich vom Herzen her zu verbinden – ihren vollen Ausdruck. Ist bei einem Menschen die Herzenergie verletzt, können Sie das einfach daran erkennen, dass ihm das Strahlen in seinen Augen und eine allgemeine Lebendigkeit fehlen.

Und so geht's / Herz-Schlag

- *Gehen Sie tanzen! Einen sinnlichen Tango, eine dynamische Salsa oder einen beschwingten Walzer. Hauptsache es macht Spaß und Sie tanzen im Gleichklang.*
- *Lassen Sie sich massieren! Oder noch besser: massieren Sie sich gegenseitig. Sorgen Sie dabei für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Stellen Sie Kerzen auf, legen Sie Musik ein, die Ihnen gefällt und verwenden Sie ein aromatisches Duftöl.*
- *Lernen Sie tantrische Methoden! Dabei geht es nicht darum, dass Sie Ihren Körper in möglichst akrobatische Stellungen verbiegen. Vielmehr soll es Ihnen dabei helfen Körper, Geist und Seele im Sex zu verbinden und dadurch eine bessere Selbstwahrnehmung und Bewusstseins-erweiterung zu erreichen.*

Durch die Verteilung von Sauerstoff versorgt die Lunge den gesamten Organismus mit Kraft und Vitalität. Die Lunge steht in engem Zusammenhang mit der Haut und sorgt dafür, dass sie nicht austrocknet. Ist die Lunge in ihrer Funktion blockiert, kann es passieren, dass der Unterleib nicht ausreichend mit Energie versorgt wird, was wiederum zu einer Schwäche des Beckenbodens oder der Erektion führen kann.

Ebenso werden die Fähigkeit zur Sensibilität sowie der freie Fluss der Menstruation in Verbindung mit der Leber der Lungenenergie zugeschrieben.

Zentrale Aufgabe der Lunge ist die Atmung. Der Atem stellt einen dynamischen Energieaustausch dar. So erlaubt Ihnen die Lunge auch mit dem Ausatmen loszulassen und somit Platz für Neues zu schaffen. Mit jedem Einatmen haben Sie daher die Möglichkeit etwas Neues zu starten. Und mit jedem neuen Atemzug sagen Sie auch JA zum Leben.

WIE KÖNNEN WIR UNSEREM WUNSCH WIEDER GEMEINSAM NÄHER KOMMEN?

Ja zu einem neuen Leben. Bei großer Traurigkeit und Frustration bleibt Ihnen und Ihrer Lunge die Luft zum Atmen weg. Achten Sie also darauf immer gut zu atmen, sodass Sie Ihr eigenes Ja zum Leben nicht verlieren..

Und so geht's / Lungen-Stärke

- Lassen Sie Ihre Lunge zu Wort kommen – schreien Sie, singen Sie, jodeln Sie. Was auch immer Ihnen gerade Spaß macht.
- Machen Sie gezielt Atemübungen. Greifen Sie dabei auf Techniken aus dem Yoga zurück oder schließen sie sich einer Atemgruppe an.
- Darfs ein bisschen mehr sein? Machen Sie Sport jeder Art (siehe Leber-Power), sodass Ihre Lunge nicht träge wird. Klopfen Sie sich nach jeder körperlichen Betätigung mit lockeren Fäusten auf die Brust. Das stimuliert die Lungenfunktion.

Eine unerlässliche Bedingung des Näherkommens Ihres Wunsches ist, dass Sie BEIDE daran arbeiten, beide Ihren Körper stärken, beide diesem Wunsch nachgehen!

Keep it simple!

Es gibt ganz unterschiedliche Ansätze, aber oft reichen schon die einfachsten Umstellungen der täglichen Gewohnheiten, um dazu beizutragen ein natürliches Gleichgewicht wieder herzustellen! Versuchen Sie gemeinsam gesündere und bewusstere Menschen zu werden und gönnen Sie sich dazu eine kompetente ganzheitliche Unterstützung. Ihr/e Hara Shiatsu Praktiker/ in wird Sie gerne unterstützen und Ihnen speziell auf Sie abgestimmte Tipps und Tricks geben können.

Neben den bereits oben erwähnten Anregungen in Zusammenhang mit den Organen, finden Sie hier einige weitere allgemeine Regeln, die wesentlich dazu beitragen Ihre Fruchtbarkeit langfristig zu steigern:

- Sorgen Sie für ausreichenden erholsamen Schlaf. Das bedeutet, gehen Sie nicht nach 24 Uhr ins Bett und bleiben Sie nicht bis Mittag liegen.
- Machen Sie saisonale, regionale, warme und regelmäßige Ernährung zu einer Selbstverständlichkeit in Ihrem Speiseplan. Essen Sie drei Stunden vor dem Schlaf gehen nichts mehr, damit der Körper keine Energie für die Verdauung aufwenden muss, sondern sich vollständig auf seinen Schlaf und damit Regeneration konzentrieren kann.
- Bauen Sie genügend Ruhepausen in Ihren Alltag ein. Legen Sie sich zumindest einmal täglich für ca. 20 Minuten hin. Die Füße sollten über dem Becken gelagert sein. Blenden Sie alle weiteren Ablenkungen aus.
- Bewegen Sie sich regelmäßige im richtigen Ausmaß, passend zu Ihrer Konstitution und Jahreszeit. Optimal sind Ausdauer- und keine Leistungssportarten.
- Leben Sie eine kommunikative und harmonische Beziehung. Zelebrieren Sie eine erfüllte und liebevolle Sexualität und sorgen Sie für Momente mit vielen Streicheleinheiten und Küssen.

Im Nachfolgenden finden Sie weitere Anregungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen und die zu einem gemeinsamen Ritual werden können.

Atem Meditation – die Fähigkeit, bei sich selbst zu sein!

Sie sitzen im Schneidersitz, eventuell auf einem Sitzpolster, um einen aufrechten, nicht angestregten Sitz zu garantieren. Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Atmen Sie langsam und ganz leicht durch die Nase ein. Mit der Einatmung fließt Atem-Energie in Ihr Zentrum, Ihr Hara. Beobachten Sie dabei Ihren persönlichen, natürlichen Atemfluss.

Halten Sie dann sanft den Atem für einen kurzen Augenblick an. Dabei sind Sie in Ihrer Aufmerksamkeit im Zentrum Ihres Haras, knapp unterhalb des Bauchnabels. Schließlich atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Tun Sie dies noch bewusster und leichter als bei der Einatmung! Zählen Sie beim Einatmen langsam bis fünf, ebenso halten Sie den Atem über fünf Takte. Die Ausatmung geht über zehn Takte, also deutlich länger. Führen Sie diese Atemübung zehnmal durch. Bleiben Sie danach noch eine Weile in der gleichen Position sitzen und spüren Sie die fließende Kraft.

Schau mir in die Augen, Kleines!

Suchen Sie sich einen Platz in Ihrer Wohnung oder in der Natur, an dem Sie sich wohl fühlen und an dem Sie ungestört sind. Setzen Sie sich Ihrer Partnerin/Ihrem Partner im Abstand von etwa ein bis zwei Metern gegenüber. Sorgen Sie dafür, dass Sie bequem sitzen, sodass Sie die Position für dreißig Minuten beibehalten können. Sie können sich einen Wecker stellen, damit Sie sich um die Zeit keine Sorgen machen zu müssen. Schauen Sie sich nun gegenseitig tief in die Augen. Ihr Blick ist dabei sanft, all Ihre Gesichtsmuskeln sind entspannt. Was können Sie im anderen erkennen? Fällt es Ihnen schwer dem Blick Stand zu halten? Was verraten Ihnen die Augen des Gegenübers? Welche Gedanken kommen in Ihnen hoch?

Diese Übung können Sie auch allein mit sich selbst durchführen. Setzen Sie sich dazu einfach vor einen Spiegel und schauen Sie sich selbst in die Augen. Welche Gefühle können Sie hier wahrnehmen? Können Sie sich selbst in die Augen schauen?

Bäumchen, rüttel dich und schüttel dich!

Schütteln eignet sich hervorragend dazu, den Körper zu aktivieren und die Energie in ihm fließen zu lassen.

Verspannungen werden gelockert, der Kreislauf aktiviert. Stellen Sie sich einen Baum im Wind vor, der in alle Richtungen gerüttelt wird. Seien Sie dieser Baum:

- *Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander.*
- *Lassen Sie alles locker und beginnen Sie aus den Knien heraus auf und ab zu schaukeln. Der ganze Körper bewegt sich dabei mit: Schultern, Arme, Kopf.*
- *Wenn Sie die Übung intensivieren möchten, können Sie auch leicht hüpfen, indem Ihre Fußflächen vom Boden abheben.*
- *Schütteln Sie alles gut durch! Um noch einen besseren Effekt zu erzielen, stoßen Sie bewusst Luft aus oder machen Sie verschiedene Geräusche oder Töne, die Ihnen gerade in den Sinn kommen.*

Versuchen Sie das zu Beginn zumindest für zwei Minuten durchzuhalten. Wenn Ihre Ausdauer wächst, steigern Sie das Schütteln auf bis zu zehn Minuten, gerne auch länger. Diese Übung lässt sich auch gut gemeinsam mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner praktizieren. Sie hat bei Frauen einen stimulierenden Effekt auf die Eierstöcke und den Blutkreislauf in den Eierstöcken. Bei Männern werden die Hoden, der Penis und auch die Prostata aktiviert.

EIN KIND EMPFANGEN UND AUSTRAGEN

Die Fähigkeit, Kinder zu empfangen, auszutragen und sie beim Erwachsenwerden zu begleiten, hat einen großen Einfluss auf das Selbstwertgefühl. Wenn eine Frau oder ein Mann, die/der sich ein Kind wünscht, aber feststellt, dass sie/er keines bekommen kann, kommt bei dieser Person oft eine große Verzweiflung auf. Sie fühlt sich ungerrecht behandelt nach dem Motto "Warum gerade ich?"

Der Anblick von anderen Müttern und Vätern, die keine Probleme damit haben, schwanger zu werden, wird fast unerträglich, solange man es nicht schafft, der Erfahrung einen Sinn zu geben und sie zu bewältigen.

Mit der Diagnose Unfruchtbarkeit fallen viele Menschen in eine tiefe Depression. Diese ist nicht lebensgefährlich, aber ihre Bewältigung kann eine lange Zeit in Anspruch nehmen. Zur Auflösung dieser Erfahrung kann Hara Shiatsu genauso wie professionelle psychologische Unterstützung hilfreich sein.

Auch wenn es auf den ersten Blick schwierig erscheint, liegt ein Schritt zur Verarbeitung dieser Diagnose darin, den tieferen Sinn dieser Situation zu erkennen. Akzeptanz und das Verfolgen Ihres persönlichen „anderen“ Weges, kann enormen Druck und diese Last von Ihnen nehmen. Unter Umständen kehrt somit Ruhe in Ihren Geist und Körper ein, sodass es wundersamer Weise dann doch zu einer Schwangerschaft kommen kann.

Auch Adoption oder ein Pflegekind können eine erfüllende Alternative sein.

Es gibt viele verschiedene Arten sein Mutter- oder Vaterdasein in die Welt zu bringen. Sei es nun mit Ihrer beruflichen Bestimmung, in ehrenamtlichen Belangen oder schlichtweg ein/e fürsorgliche/n Tante oder Onkel für die Erde zu sein. Es gibt unendlich viele Wege der Welt zu geben.

EIN KIND INS LEBEN EINLADEN

Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit, mental und geistig ein Kind, eine Seele, zu sich in Ihre Familie einzuladen. Das Kind soll sich bei Ihnen vom ersten Moment an wohl fühlen. Es soll sich willkommen geheißen fühlen und wissen, dass es seinen Platz bei Ihnen hat. Die innere Einstellung und Vorbereitung auf eine veränderte Lebenssituation kann in der Umsetzung unterstützend sein. Um Ihnen diese Aufgabe leichter zu machen, gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit und verlassen Sie dazu optimalerweise Ihre gewohnte Umgebung.

Machen Sie also am besten einen ausgedehnten Urlaub und fahren Sie weg. Idealerweise zwei bis drei Wochen oder, falls sich das einrichten lässt, noch länger. Organisieren Sie aber keinen Backpacking-Abenteuer-Urlaub, sondern mieten Sie sich ein kleines Häuschen an einem See, am Strand oder in den Bergen. Es soll eine Umgebung sein, in der Sie sich wohlfühlen und die ideal für Ihre Bedürfnisse ist, in der Sie zur Ruhe kommen können. Lassen Sie Computer und Mobiltelefon zu Hause. Stellen Sie Ihre sozialen Medien für die Zeit des Urlaubs ganz bewusst ruhend.

Seien Sie nicht erreichbar, außer für sich und die Seele. Machen sie ausschließlich Dinge, die Sie wirklich gerne zusammen machen.

Gehen Sie täglich spazieren und schenken Sie Ihrem Körper in Form von sanfter Bewegung täglich Aufmerksamkeit.

Es ist während dieser Zeit ratsam, eine gemeinsame Fastenzeit einzulegen. Am besten über einen Zeitraum von mindestens acht Tagen bis zu zwei Wochen. Im Fasten kann sich der Körper optimal regenerieren. Er kann sich von Altem trennen und Schlacken und Giftstoffe ausscheiden. Auch der Kopf wird dadurch entrümpelt und bekommt infolgedessen wieder mehr Klarheit. Lassen Sie sich vor dem Fasten ausgiebig von einem kompetenten Fastenbegleiter oder Fastenarzt über die Art und Dauer beraten. Nicht jede Form des Fastens ist für jede/n geeignet.

Praktizieren Sie tägliches Waldbaden, gehen Sie Barfuß und lassen Sie sich in einer Hängematte wiegen, sodass Sie sich gewogen fühlen. Probieren Sie sich in geführten Meditationen zu den Themen wie Selbstliebe, innere Angst und Tiefenentspannung.



Erleben Sie viele einfache, schöne Dinge miteinander, ohne Druck und mit ganz viel Ruhe.

Achten Sie auch darauf, dass die Zärtlichkeiten und Liebe nicht zu kurz kommen. Tauschen Sie viel Erotik und Sinnlichkeit miteinander aus, indem Sie miteinander schmusen und Sex haben.

Idealerweise versuchen Sie als Mann dabei nicht zu ejakulieren. Nachdem Sie das zwei bis drei Wochen so praktiziert haben bzw. das Fasten und ruhige Leben genossen haben, feiern Sie um die Zeit des Eisprungs bzw. besser noch ein paar Tage davor ein Liebesfest! Mit allem was dazu gehört! Genießen Sie diesen speziellen Moment! In den folgenden Tagen können Sie das Fest sanft und in Ruhe ausklingen lassen!

Um den Zeitpunkt des Eisprungs festzustellen, beginnen Sie als Frau idealerweise zeitgerecht vor dem Urlaub die Basaltemperatur zu messen. In der Zeit des Eisprungs steigt die Temperatur des Körpers an, wenn auch nur minimal. Achten Sie im Besonderen ebenso auf den Zervixschleim, der Ihnen viel über den Eisprung verraten wird.

Alternativ können Sie sich in der Apotheke auch einen speziell entwickelten Ovulationstest besorgen.

WAS KANN HARA SHIATSU BEITRAGEN

Hara Shiatsu bietet gerade in der Thematik des Kinderwunsches, außerhalb von Reagenzgläsern und Hormonpräparaten, eine große ganzheitliche Bandbreite an Hilfestellungen!

Es kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen und eine kompetente Begleitung auf dem Weg zur Ihrem Wunschkind sein. Durch ehrliche Berührung und in die Tiefe gehenden Druck lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Art zu spüren und anzuerkennen. Wenn Sie den Kontakt zu Ihrem Körper oder einzelner Teile verloren haben, unterstützt Sie Hara Shiatsu genau dabei, wieder Kontakt zu diesen Bereichen aufzubauen und akzeptieren zu lernen. Hara Shiatsu gibt Ihnen den notwendigen Raum, den Sie dafür brauchen. Durch Druck, der nach innen geht, können Sie im gleichen Augenblick Druck rauslassen. Dies kann Ihnen helfen, sich zu öffnen und wieder Vertrauen zu schöpfen. Vertrauen in sich und in Ihren Körper ist das Um und Auf für eine erfolgreiche Schwangerschaft.

Natürlich gibt es Statistiken, die Aussagen über die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden machen. Wer aber sagt Ihnen, zu welchem Prozent Sie gehören? Die Statistik ist ein Durchschnittswert, der nicht automatisch auf Sie zutrifft.

Bauen Sie Selbstvertrauen auf! Dies gibt Ihnen die notwendige Stabilität, um Ihrem Herzenswunsch einen Schritt näher zu kommen.

Ganz wichtig dabei ist auch, dass Sie Ihren Emotionen freien Lauf lassen und nicht das Gefühl haben, sich verstecken oder etwas zurückhalten zu müssen. Alle Emotionen sind willkommen. Weinen Sie, wenn Sie traurig sind; schreien Sie, wenn Sie wütend sind; singen Sie, wenn Sie glücklich sind; lächeln Sie, wenn Sie zufrieden sind. Am besten machen Sie all das mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner gemeinsam. Das verbindet und eine gegenseitige Unterstützung ist eine enorme Stütze, wenn Sie sich auf einem schwierigen und von einem Wechselbad der Gefühle geprägten Weg befinden.

Von aktivierenden Meridiandehnungen, über allgemeine Entspannungstipps, bis hin zu Anwendungen aus der Hausapotheke, wie Ingwerkompressen oder die Anwendung von Moxa-Kraut – Hara Shiatsu bietet ein breites und individuelles Behandlungsrepertoire.

Spezielle, auf Sie und Ihre/n Partner/ in abgestimmte Behandlungen geben Ihrem Körper wieder mehr Vitalität und bringen ein freies Fließen in den Energiebahnen und eine merklich verbesserte Gesundheit mit sich.

Durch regelmäßige Behandlungen können gerade bei oft vorkommende Themen wie ein kalter Unterbauch oder Nieren Yang Mangel dem unerfülltem Kinderwunsch tatkräftig entgegen gewirkt werden.

Hara Shiatsu Praktiker/innen stellen besonders in diesem Bezug eine unerlässliche kompetente Unterstützung dar, da gerade sie es sind, die mit den Kinderwünschlern das abhanden gekommene Vertrauen zu sich selbst und in ihren Körper wieder aufbauen. Stück für Stück gelingt es ihnen mit einfühlerndem Verständnis sich auf den Weg zurück zum eigenen Körpergefühl zu machen.

Das ist Hara Shiatsu! Und es wirkt!

QUELLEN

Northrup, Christiane med.: Frauenkörper Frauenweisheit. Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können. 5 Auflage, 2010

Noll, Andreas A.: Kinderwunsch-Ratgeber. Traditionell Chinesische Medizin. 2. Auflage, 2016

Chia, Mantak: Das Tao von Liebe und Sex. Die Geheimnisse sexueller Reflexzonen. Ein Handbuch für Liebende. 1. Auflage, 2003

Skriptum „Gynäkologiepraktikum“ der International Academy for Hara Shiatsu



PRAKTIKERINNEN

Hara Shiatsu Praktiker absolvieren eine fundierte dreijährige Ausbildung inklusive klinischer Praktika in verschiedenen Fachbereichen. Das Resultat ist eine hohe Lösungskompetenz mit viel praktischem Erfahrungsschatz. Hara Shiatsu Praktiker können Sie sehr gut bei verschiedensten Problemstellungen begleiten. Auf unserer Website finden Sie sicher einen Praktiker in ihrer Nähe:

www.hara-shiatsu.com/praktikerinnen-verzeichnis

Die Verfasserinnen dieser Diplomarbeit haben sich auf das Thema Kinderwunsch spezialisiert und sind daher hervorragende Ansprechpartner.



ROMANA LUGHOFER

(mail-shiatsu@mailbox.org)

Jahrgang 1986. Mich fasziniert das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. Nach einer Ausbildung als Yogalehrerin und im geistig-spirituellen Heilen fühlte ich mich jedoch noch nicht angekommen. Es fehlte mir ein Bereich, bei dem ich meine Hände fühlen und sprechen lassen kann. Bei der Arbeit mit Hara Shiatsu begeistert mich der ganzheitliche Ansatz und das Wissen, welche Wirkung ich mit achtsamen Druck und gezielter Berührung beim Menschen erreichen und ihn so individuell auf seinem Weg unterstützen kann.



STEF FISCHER

(inanna.lilu@gmail.com)

Ich lebe und arbeite in Leonding bei Linz und bin spezialisiert auf Frauenheilkunde und Thematiken rund um die Weiblichkeit. Unerfüllter Kinderwunsch ist ein spannendes Feld, wo es viel zu bewegen gibt. Gerne kann ich Sie bei etwaigen Lösungsansätzen unterstützen.



*„Where the
magic happens!“*



Mariahilfer Straße 115
1060 Wien

+43 1 595 48 48

office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com

Jubiläumsausgabe 30 Jahre WEGE

100 Seiten WEGE-Geschichte,
Highlights, WEG-Begleiter...

Österreichs größte, unabhängige Zeitschrift für • Lebensart • Gesundheit • Beziehungen



Bestellungen & Infos auf www.wege.at/bestellen
per mail: redaktion@wege.at oder Tel. +43 (0)7676 / 7017